

Mein/e _____ zu _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____

Assoziationskette nach dem Prinzip des lateralen Denkens von Edward de Bono

„Die Essenz“

So funktioniert es:

Mein Jahr 2017

1. Schreibe spontan 16 Begriffe / Ereignisse / Gefühle etc. auf, die du mit dem Jahr 2017 verbindest.
2. Nimm jeweils 2 Begriffe und schau welche neue Assoziation entsteht - du hast jetzt 8 neue Begriffe.
3. Lass nochmals aus den jeweils 2 neuen Begriffen die nächste Assoziation entstehen - du hast jetzt 4 neue Begriffe.
4. Gehe genau so vor - es bleiben 2 Begriffe übrig.
5. Welche Assoziation entsteht wenn du die beiden letzten Begriffe verbindest? - Dies ist für jetzt und heute deine „Essenz“ zu deinem Jahr 2017.

Das Ergebnis verwundert dich vielleicht, weil es eine unerwartete Wendung gebracht hat? Freu dich am besten darüber, wie Kopf und Bauch „miteinander arbeiten“ 😊.

Das solltest du beachten:

Nicht lange überlegen, sondern den Begriff nehmen, der als erstes auftaucht. Ihn schickt dein superschnelles und kluges Unterbewusstsein. Wenn du nachdenkst hat sich wieder mal dein innerer Zensor mit einer Bewertung oder einem „Aber“ eingeschlichen.

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Begriffe mehrfach auftauchen. Auch hier gilt: zensiere dich nicht.

An einem anderen Tag, kann das Ergebnis ganz anders aussehen.

Wie du diese Methode für deine Seminare nutzen und abwandeln kannst:

Sie funktioniert mit 4, 8, 16 Begriffen - (und mehr... aber das ist zu viel). Bei ungeübten TeilnehmerInnen solltest du mit max. 8 Begriffen arbeiten. Du solltest für eine entspannte Atmosphäre sorgen und darauf achten, dass sich niemand „unter Druck“ setzt.

Du kannst sie mit jedem Thema anwenden indem du die Fragestellung entsprechend wählst.

Ich habe sie beispielsweise genutzt:

- Als Themeneinstieg: Was verbindest du mit Entspannung?
- Als Reflexionsrunde: Welche Gedanken hast du zu diesem Seminar?
- Als Technik zur Problemlösung und Ideenfindung.

Viel Freude beim Nutzen und Ausprobieren wünscht Dir

Trudy Henn von henn-trainings & seminare